

ложений, величины нагрузки необходимо учитывать двигательный режим, назначенный больному.

Библиографический список

1. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 2012. С. 464.
2. Лысенко Л.М., Кузнецова О.А., Шилина Л.В. Патологические изменения сердечно-сосудистой системы у спортсменов на фоне синдрома физического перенапряжения // РМЖ. 2015. №4. С. 239
3. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.
4. Улащик В.С. Лечебная физическая культура // Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. – Мн.: Книжный дом, 2013. – 640 с.

Пильщикова А.А., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В условиях профессионального спорта спортсмены подвержены большим, не только физическим, но и психологическим нагрузкам. В Училищах олимпийского резерва спортсмены проходят круглогодичную спортивную подготовку и в большинстве случаев не имеют возможности бывать дома в полной мере. Так как в УОРе обучаются дети, начиная с 5-6 класса, то здесь большую роль играет организация их свободного времени в тех условиях, в которых они проживают. Именно в правильной организации досуга детей состоит главная задача воспитателей и педагогов-организаторов.

Ключевые слова: программа, досуг, организация, воспитательная работа, педагогическая деятельность.

Pilshikova A. A., Andrukina T. V.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

ORGANIZATION OF LEISURE ACTIVITIES OF YOUTH IN TERMS OF SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE

Abstract. In professional sport athletes are not only physical but also psychological stress. In Schools of the Olympic reserve athletes are year-round sports training and in most cases are not able to be home to the fullest.

As More children, starting with 5th or 6th grade, here a big role played by the organization of their free time in those conditions in which they live. It is in the proper organization of leisure of children is the main task of educators and teachers-organizers.

Keywords: entertainment, leisure, organization, educational work, educational activities.

Социально-педагогический смысл досуговой деятельности раскрывается в педагогических исследованиях: он многомерен и вбирает в себя времяпрепровождение ребенка с использованием ресурсов таких масштабных феноменов, как спорт, туризм, прикладное творчество, техническое моделирование, рисование, и игровую, танцевальную, театральную деятельность и, прежде всего, разнообразное общение. Досуг – возможность человека заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору.

В наше время тема «Организация досуговой деятельности подростков» очень актуальна, потому что правильно организованный досуг подрастающего поколения очень важен в жизни каждого подростка, так как сегодняшняя молодёжи - это интернет зависимые люди, у большинства досуг замыкается, в основном, на общение в социальных сетях. Для того чтобы подросток мог активно проводить своё свободное время с пользой для себя и окружающих необходимо грамотно построить и организовать его досуг.

Досуг может стать важным фактором физического и нравственного развития детей. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье, способствуют выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность оптимально организованного для подростка досуга заключается в том, что он может помочь ребенку реализовать то лучшее, что в нем есть, открыть в себе новые творческие способности. Наибольшие возможности для достижения данной цели предоставляют каникулы. Каникулы составляют значительную часть свободного времени подростка, поэтому в этот период времени дети восстанавливают здоровье, развивают творческий потенциал, удовлетворяют свои индивидуальные интересы, отдыхают от учёбы в школе. Досуговая деятельность в школе обусловлена стандартами ФГОС.

Но мне в своей статье хотелось бы поделиться не просто опытом организации досуговой деятельности для подростков, а уделить внимание организации досуга для детей, профессионально занимающихся спортом. В «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» (далее Училище) создано для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов государственной власти Свердловской области в сферах образования, физической культуры, спорта и

молодёжной политики, а также в целях удовлетворения потребностей граждан в получении общего образования, среднего профессионального образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; создание комплекса условий, обеспечивающих получение качественного образования, формирование гармонично развитой личности, подготовки резерва спортивной сборной команды России и высококвалифицированных спортсменов.

В училище спортивная подготовка является приоритетным направлением. Училище осуществляет круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя: проведение учебно-тренировочных и спортивных мероприятий, обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, проживанием, медицинским обслуживанием, проездом на учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования.

Большинство подростков, обучающиеся в Училище, проживают в общежитии далеко от своих родителей. Ежедневный их график очень плотно расписан между учебой и тренировками, которых бывает по две в день, но даже при всем при этом они остаются детьми и им необходимо заниматься чем-то интересным и полезным в свободное время. Вот именно об этом мне хотелось бы подробно рассказать в своей статье – досуговая деятельность будущих олимпийских чемпионов.

Досуг в Училище подразумевает свободный выбор личностью досуговых занятий. Но досуговая деятельность, как и любая другая, подчиняется закону физической и социальной необходимости. Досуг – необходимый и неотъемлемый элемент образа жизни каждого человека. Поэтому досуг всегда предстает перед нами в контексте реализации интересов личности, связанных с рекреацией, саморазвитием, самореализацией, общением, удовольствием, оздоровлением и т.п. Это не означает, что досуг – это синоним понятия «свобода», и было бы неправильно заявить, что обязанности не играют никакой роли в досуге. Хотя досуг включает свободу от определенного круга обязанностей, тем не менее, подобно другим социальным явлениям, он подвержен воздействию социальных сил.

Поскольку досуг идентифицируется с действием, активностью, он зависит от социальных отношений, а отсюда – и от межличностных обязательств, таких, например, как контракты и даже договоренности.

Главное условие досуга – поиск состояния удовлетворенности. Это состояние может быть лишено всякого напряжения, концентрации умственной деятельности, но достигается оно благодаря самодисциплине, добровольным усилиям или даже направленности на вознаграждение.

Классификация видов досуговой деятельности

Самый простой вид досуга – отдых. Он предназначен для восстановления затраченных во время работы сил и подразделяется на активный и пассивный. Пассивный отдых характеризуется состоянием покоя, которое снимает утомление и восстанавливает силы. Чем ты занят – не имеет значения, лишь бы можно было отвлечься, освободиться от напряжения, получить эмоциональную разрядку. Привычная простая деятельность дома вызывает настроение покоя. Это может быть простое соединение или летание, просмотр газет, настольная игра, непринужденная беседа, обмен мнениями, прогулка. Отдых такого рода не ставит перед собой далеко идущих целей он пассивен, индивидуален. содержит лишь зачатки позитивного досуга.

И, тем не менее, такой отдых – неотъемлемый элемент жизни человека. Он служит подготовительной степенью к более сложной и творческой деятельности.

Активный отдых, напротив, воспроизводит силы человека с превышением исходного уровня. Он дает работу мышцам и психическим функциям, которые не нашли применения в труде. Человек наслаждается движением, быстрой сменой эмоциональных воздействий, общением с друзьями. Активный отдых в отличие от пассивного, требует некоторого минимума свежих сил, волевых усилий и подготовки. К нему относят физкультуру, спорт, физические и психические упражнения, туризм, игры, просмотр кинофильмов, посещение выставок, театров, музеев, прослушивание музыки, чтение, приятельское общение.

Досуг обучающегося в Училище может быть:

- пассивным (зрительский, слушательский) и активным (деятельностный);
- организованным (педагогически целесообразно используемое свободное время) и стихийным (спонтанно протекающий процесс использования ребенком свободного времени);
- контролируемым и неконтролируемым;
- коллективным и индивидуальным;
- подражательным и творческим;
- опережающим и нормативным.

Формы организации досуга

В системе Училищного внеклассного и послетренировочного дня организация досуга обретает особую актуальность, так как является активным, деятельным наполнением свободного времени подростков. Развлекательные, творческие, игровые формы свободного общения помогают организовать богатый, разнообразный досуг учащихся. Если на уроках школьники занимаются тем, что необходимо по программе, то в свободное от учебы и тренировок время можно опереться на то, что им интересно, чем они хотят заниматься, чем живут в данный момент. Таким образом, создаются условия для самореализации личности.

Виды, формы досуговой деятельности учащихся в Училище подростков напрямую зависят от видов воспитательной деятельности.

Виды досуговой деятельности

Познавательная деятельность осуществляется в ходе привлечения учеников к проведения познавательных игр, турниров, игр-путешествий, бесед, внеклассных мероприятий.

Трудовая деятельность. Целью трудовой деятельности является формирование положительного отношения к труду, желания трудиться, убеждения в том, что трудиться необходимо. Может осуществляться через организацию работы по соблюдению чистоты в жилых комнатах, санитарного состояния, мастерской добрых дел, трудовой десант - субботники, День добрых дел.

Участвуя в самообслуживании, общественно-полезном труде, изготовлении поделок, дети формируются как труженики, умеющие заботиться об окружающих людях, природе, Училище, своем коллективе.

Правильно организованный труд учащихся способствует укреплению здоровья, повышает их активность, воспитывает у подростков трудолюбие, стремление к созиданию, творческую инициативу и другие нравственные качества.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от подбора видов труда и места трудовой деятельности. Первые трудовые навыки закладываются в процессе самообслуживания. Цель его – воспитывать у учащихся заботу о нуждах коллектива, своей семьи, стремление поддерживать чистоту и порядок в Училище, в своих комнатах.

Художественно-эстетическая деятельность праздники направлена на воспитание у подростков отношения к прекрасному. Занятия музыкой, танцами, рисованием, прикладным мастерством, помогают им полнее реализовать себя, свои представления о красоте.

Социально-ориентационная деятельность богата и разнообразна по своему содержанию. У подростков формируется отношение к обществу, Родине, своему народу, к себе как гражданину. Учащиеся знакомятся с общественным устройством своей страны, ее государственным строем, символикой, узнают о своих правах. Именно в этой деятельности происходит социализация личности.

Одним из направлений указанной деятельности является общественно полезная деятельность, основное назначение которой – труд на пользу общества, людей, коллектива. Она находится на стыке трудовой и общественной деятельности. К ним относятся трудовые операции "10000 – Добрых дел в один день», "Наш УОР", "Помощь ветеранам", "Чистый двор-чистый город" и др., участие учащихся в деятельности по уходу за зелеными насаждениями, по благоустройству территории Училища, комнаты, общежития; акты милосердия и т.д.

Сегодня все начинают осознавать, что необходимо возрождение национального духа в сознании подростков. Эта тема особенно актуальна для учащихся в Училище, так как они, выступая на различных уровнях соревнований – районные, региональные, областные, всероссийские, Чемпионаты страны, Чемпионаты мира – все они представляют свою родину Свердловскую область и свою страну в целом Россию. Задача педагога помочь подросткам узнать прошлое, то, что было зачеркнуто или забыто. Им нужны дела и события, позволяющие понять себя самих, найти то, что нас всех объединяет и делает народом. Здесь уместны формы групповой работы, знакомящие с национальными традициями, культурой, духовными ценностями российского народа.

Современное состояние природы, ухудшение жизни людей, ужасающая экологическая обстановка диктуют необходимость организации познавательной и практической деятельности учащихся в природе как средства экологического воспитания. В процессе этой деятельности мы формируем у подростка целостное представление о природном и социальном окружении как среде жизни человека, воспитываем эстетическое и нравственное отношение к природе, умение вести себя в природе.

Непременным условием организации подобной деятельности будет активное участие учащихся в практической заботе о природе, в решении местных экологических проблем, в наведении чистоты и порядка в окружающей среде (дворе, подъезде, улице, училище).

Таким образом, все виды социально-ориентационной деятельности направлены на формирование отношения к обществу, Родине, природе, человеку как высшей ценности на земле.

К формам социально-ориентационной деятельности можно отнести операции: «Весенняя неделя добра», «День Победы!», «Забота», "Помощь ветеранам", "Мы должны знать и помнить"; праздники: "День Конституции", "День народного Единства – 4 ноября", и др.; беседы о правах ребенка, о национальных традициях и обычаях; коллективные творческие дела: "15 ноября – День профилактики преступности среди подростков и несовершеннолетних", «18 ноября День Правовой грамотности», «Новогодний калейдоскоп", деловые игры и др.

Ценностно-ориентировочная деятельность. Ее своеобразие в том, что она носит развитый характер, присутствуя и в учебной, и в трудовой деятельности, в свободном общении и в других видах деятельности. Ее назначение – создавать определенные связи с явлениями окружающего мира, формировать внутреннюю позицию личности по отношению к высшим ценностям. Отсюда ее содержанием будут наивысшие ценности общества: человек, труд, красота, Родина, истина и т.д. Высказывая свои оценки, аргументируя педагогические требования, мотивируя деятельность подростков, мы привлекаем их внимание к ценностям общества, формируем отношение к общечеловеческим ценностям, ориентируем

подростка на эти ценности, даём возможность учащемуся взглянуть на самого себя, на своих товарищей, свою семью, объективно оценить свои взаимоотношения с окружающими.

Разнообразные формы ценностно-ориентировочной деятельности делают информацию о высших ценностях эмоционально окрашенной. Информация может содержать элементы диалога, дискуссии, наталкивать на собственные размышления о сути ценностей. Формы практической деятельности (операция "Посвящение в УОРовцы", «День матери», «День пожилого человека», «День учителя».

Физкультурно-спортивная(оздоровительная) деятельность формирует отношение к своему организму, здоровью, здоровому образу жизни. Несмотря на глубокую физическую нагрузку на учащихся, в Училище умелая организация физкультурно-спортивной деятельности украшает жизнь молодежного коллектива веселыми подвижными играми, гимнастическими и ритмическими, спортивными праздниками, эстафетами. На спортивных мероприятиях, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса к обмену опытом в своих индивидуальных физических особенностях и возможностях. Именно на таких мероприятиях учащиеся Училища наиболее сплочаются, узнают друг друга, могут раскрыться и поделиться опытом со сверстниками. Проводимые подвижные игры и эстафеты, несущие в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению подростков на другой вид деятельности, а, следовательно, и более полному отдыху.

Игры и развлечения – неперенные спутники жизни подростка. Учащиеся Училища разного возраста с большим интересом играют в самые разнообразные игры: подвижные, дидактические, творческие – ролевые, строительные, игры-драматизации, музыкальные и другие. Игра в шашки, шахматы воспитывает ценные качества характера, развивает память, внимание, логическое мышление. Они учатся принимать и осуществлять собственные решения и нести за них ответственность.

Для того чтобы у подростка сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, чтобы были обеспечены благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить за целесообразным чередованием, определённой периодичностью применения игр и развлечений разного характера. При этом нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности, так как у учащихся Училища физическая и эмоциональная нагрузки находятся в ежедневном возбуждении и напряжении.

В руках педагога игры представляют собой важное средство всестороннего развития и наиболее плотного и дружеского общения между

воспитателем и педагогом, а также в общении между самими учащимися.

Ведь главная цель досуговой деятельности в Училище - создание условий для полноценного развития личности подростка, развитие эмоций, творческих способностей, речевых навыков, волевых качеств, эстетического отношения к окружающему миру, познавательных способностей, способностей к самовыражению. А также создание условий эмоциональной, физической разгрузки, ситуации успеха, воспитание у учащихся самостоятельности, самодисциплины, самоуважения, уверенности в успехе, что особенно необходимо при подготовке к соревнованиям, восстановлением после игр и соревнований.

Вся досуговая деятельность в Училище направлена на то, чтобы каждый подросток мог само реализовать, получить возможность компенсации отсутствия внимания близких и родных людей – родителей. Особенностью построения досуговой деятельности в Училище является то, что бы мероприятия давали возможность отдохнуть, восстановиться после изнурительных тренировок, а не в коем случае не быть навязанными и приносящими дискомфорт.

Особо следует выделить воспитательные и просветительные функции досуга. На первый взгляд может показаться, что они значимы в основном для детей и юношества. Действительно, в период социализации и индивидуального развития личности досуг приобретает огромное воспитательное значение. Вместе с тем эти функции остаются важнейшими и в более зрелом возрасте человека. В это время ему в меньшей степени, но все же необходимо расширять кругозор, сохранять социальные связи, отзываться на требования времени. У взрослых подобные процессы исследователи называют не воспитанием, а вторичной социализацией, что по существу тоже связано с индивидуальным развитием. Досуг располагает широкими возможностями осуществлять эту вторичную социализацию взрослых и пожилых людей с наибольшим эффектом.

Система организации досуга определяется интересами и потребностями молодых людей в свободное время. Потребности в сфере досуга имеют определенную последовательность проявления. Удовлетворения одной потребности порождает обычно новую. Это позволяет менять вид деятельности и обогащать досуг. В сфере досуга должен осуществляться переход от простых форм деятельности, но все более сложным, от пассивного отдыха – к активному, от удовлетворения более глубоких социальных и культурных стремлений, от физических форм рекреации – к духовным наслаждениям, от пассивного усвоения культурных ценностей – к творчеству и т.п.

Когда меняется социальное положение человека, уровень его культуры, то сразу же происходит изменения и в структуре досуга. Досуг обогащается по мере увеличения свободного времени и роста культурно-

го уровня. Если молодой человек не ставит перед собой задачу самосовершенствоваться, если его свободное время ничем не заполнено, то происходит деградация досуга, обеднение его структуры

Библиографический список

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2004, 132с.
2. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – М.: Логос, 2004, 95с.
3. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей: теория и методика социально-педагогической деятельности / А. В. Золотарева. – Ярославль: Академия развития, 2004, 57с.
4. Мослаев, Б. Г. Досуг. Методология и методика социологических исследований / Б. Г. Мослаев. – М.: издательство Московского государственного университета культуры, 1995, 45с.
5. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология / Н. Ф. Талызина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003, 65с.

Платонова Н.О.

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Керчь, Россия

ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В МОРСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. Психомоторную подготовленность курсантов необходимо рассматривать в динамике показателей, оценивающихся на протяжении периода обучения в морском вузе. Проведенное тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза выявило неоднозначную тенденцию в развитии профессионально важных качеств. Анализ результатов дает возможность осуществления коррекции процесса подготовки курсантов.

Ключевые слова. Психомоторная подготовленность, морские курсанты, физические качества.

Platonova N. O.

Siberian state University
physical culture and sport, Kerch', Russia

DYNAMICS OF PSYCHOMOTOR FITNESS OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS AT MARITIME COLLEGE

Abstract. Psychomotor readiness of cadets need to be considered in the dynamics of the indicators estimated over the period of study at the Maritime University. Testing the psychomotor skills of cadets of the Maritime Universi-